

University of Groningen

Een oproep voor interventies op maat

Lodder, Gerridiena Maria Adriana; van Roekel, Geesje; Verhagen, Maaike

Published in:
Wat ik met Kerst mis

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

Publication date:
2016

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):

Lodder, G. M. A., van Roekel, G., & Verhagen, M. (2016). Een oproep voor interventies op maat. In *Wat ik met Kerst mis* (blz. 17-19). Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

Een oproep voor interventies op maat

Gerine Lodder, Eeske van Roekel, Maaïke Verhagen

Eenzaamheid is een van de meest voorkomende problemen bij jongeren, waarvan de gevolgen zeer ernstig kunnen zijn. Toch wordt er maar weinig onderzoek gedaan naar eenzaamheid bij jongeren, zeker in vergelijking met onderzoek naar andere sociaal-emotionele problemen zoals depressie. Bovendien is er nauwelijks iets bekend over mechanismen die verklaren waarom jongeren eenzaam worden of eenzaam blijven. Voor ons is dit een reden om eenzaamheid bij jongeren te onderzoeken.

Eenzaamheid wordt in onze maatschappij gezien als een probleem van ouderen. Maar omdat eenzaamheid een subjectieve ervaring is kunnen ook jongeren, die zowel online als offline omringd zijn door leeftijdgenoten, eenzaamheid ervaren. Onderzoek laat zien dat er zelfs een piek van eenzaamheid is in de adolescentie. Tot wel 70 procent van de jongeren geeft aan zich soms of vaak eenzaam te voelen. Tijdelijke gevoelens van eenzaamheid horen bij het normale leven, en kunnen zelfs functioneel zijn als ze jongeren er toe aanzetten om contact met anderen te zoeken of verbeteren. Maar niet bij alle jongeren is eenzaamheid van voorbijgaande aard. Schattingen voor chronische eenzaamheid bij jongeren lopen uiteen van 3 tot 11 procent. Gevolgen van eenzaamheid bij jongeren kunnen ernstig zijn. Dit kan gaan om mentale problemen, zoals depressie, laag zelfvertrouwen of verminderd cognitief functioneren; om gedragsmatige problemen, zoals roken en drinken; om lichamelijke problemen, zoals verhoogde stressreacties van het lichaam en slaapttekort; of om maatschappelijke problemen, zoals verhoogde zorgbehoefte of vroegtijdig schoolverlaten. Kortom, de (indirecte) zorgkosten voor eenzaamheid bij jongeren zijn hoog.

De afgelopen jaren zijn in Nederland enkele grootschalige onderzoeken uitgevoerd naar de mechanismen die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van eenzaamheid onder jongeren. Grote groepen jongeren, met steekproeven variërend van 50 tot 1750 deelnemers, werden benaderd via middelbare scholen, MBO's of universiteiten en namen deel aan deze onderzoeken. In alle onderzoeken beantwoordden de jongeren anoniem, via computers of papieren vragenlijsten, vragen over hun eenzaamheid. Daarbij werd op een indirecte manier gevraagd naar ervaring van gevoelens van eenzaamheid (bijvoorbeeld: "Hoe vaak verlang je er naar om meer opgenomen te worden door je klasgenoten"), om stigmatisering te voorkomen.

Voor haar promotieonderzoek gaf Eeske van Roekel jongeren voor enkele dagen een smartphone mee naar huis, waarop ze meerdere keren per dag een korte vragenlijst ontvingen. De jongeren vulden bijvoorbeeld vragen in over hoe eenzaam zij zich op dat moment voelden, wat ze aan het doen waren en in welk gezelschap ze waren. Door de gegevens van verschillende tijdstippen met elkaar te vergelijken was het mogelijk om meer zicht te krijgen op hoe eenzaamheid er uit ziet in het dagelijks leven van jongeren. Haar onderzoek toonde aan dat eenzame jongeren sterker reageren op hun omgeving dan jongeren die minder eenzaam zijn. Eenzame jongeren reageren bijvoorbeeld negatiever op alleen zijn en hebben een sterkere negatieve reactie als zij hun gezelschap als negatief ervaren. Maar, eenzame jongeren profiteren ook meer van positief gezelschap dan jongeren die minder eenzaam zijn, vooral als het om intiem gezelschap zoals familie of vrienden gaat. Ze hebben echter geen profijt van het samen zijn met niet-intiem gezelschap, zoals klasgenoten. Dit toont aan dat de aanwezigheid van leeftijdgenoten op zich dus niet voldoende is om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Ook onderzocht Eeske van Roekel of een combinatie van genen en omgevingsfactoren invloed zou kunnen hebben op het ervaren van eenzaamheid. Het onderzoek liet zien dat jongeren die bepaalde 'gevoeligheidsgenen' hebben gevoeliger zijn voor omgevingsfactoren die invloed kunnen hebben op het ervaren van eenzaamheid. De invloed van bijvoorbeeld steun van ouders op eenzaamheid is groter voor jongeren met bepaalde 'risico genen'. Ook reageren jongeren met deze 'risico genen' sterker op het ervaren van negatieve interacties met hun omgeving.

Gerine Lodder onderzocht hoe eenzame jongeren hun omgeving waarnemen en maakte gebruik van verschillende soorten taken en experimenten. Zo werden verschillende 'Eye-tracking' experimenten uitgevoerd, waarbij de oogbewegingen van jongeren gemeten werden om vast te stellen waar jongeren de meeste aandacht aan gaven. De oogbewegingen van jongeren werden gemeten terwijl zij naar plaatjes en video's op een computerscherm keken, maar ook tijdens een gesprek dat ze voerden. Hoewel er verschillen zaten tussen de uitkomsten van de diverse onderzochte groepen, wezen de resultaten er op dat eenzame jongeren geneigd zijn om meer aandacht te hebben voor hun sociale omgeving. Ze kijken bijvoorbeeld langer naar het gezicht van hun gesprekspartner dan jongeren die minder eenzaam zijn. In een ander onderzoek bekeken jongeren filmpjes van mensen die een bepaalde emotie uitdrukten, waarna hen gevraagd werd om aan te geven welke emotie dit was. Middelbare scholieren die meer eenzaam waren bleken beter te zijn in het herkennen van emoties bij anderen. Dit laat zien dat eenzame jongeren niet per definitie minder goede sociale vaardigheden hebben: Ze zijn juist erg gefocust op hun omgeving en lijken basale sociale informatie goed te kunnen interpreteren. Gerine Lodder onderzocht ook of jongeren hun omgeving mogelijk negatiever interpreteren dan anderen. Ze vergeleek evaluaties die jongeren gaven aan zichzelf, hun beste vriend en hun klasgenoten met evaluaties van anderen,

om te zien of eenzame jongeren hun omgeving door een 'zwarte bril' bekijken. Dit onderzoek toonde aan dat er verschillende typen eenzame jongeren zijn. Sommige eenzame jongeren hebben lagere sociale vaardigheden, ze beoordelen zichzelf negatief, en hun klasgenoten zijn het daarmee eens. Hierdoor krijgen ze minder kans om vriendschappen te sluiten met anderen, wat kan zorgen voor gevoelens van eenzaamheid. Andere eenzame jongeren vinden van zichzelf dat ze lagere sociale vaardigheden hebben en dat hun vriendschappen van lagere kwaliteit zijn. De vrienden en klasgenoten herkennen dat beeld niet: zij vinden de vaardigheden de vriendschapskwaliteit van eenzame jongeren goed. Voor deze jongeren lijkt eenzaamheid dus het gevolg te zijn van een negatief denkbeeld: De jongeren zien zowel zichzelf als hun omgeving door een zwarte bril, wat gevoelens van eenzaamheid kan aanwakkeren of in stand houden.

De resultaten van het onderzoek in Nederland laten zien dat er geen 'one-size-fits-all' oplossing voor eenzaamheid is. Waar sommige jongeren misschien baat zouden hebben bij het trainen van sociale vaardigheden, hebben andere jongeren meer baat bij het bijstellen van negatieve gedachten over zichzelf en hun sociale omgeving. Veel professionals en vrijwilligers maken zich zorgen over het probleem van eenzaamheid bij jongeren. Dit roept de motivatie op om direct aan de slag te gaan en programma's op te zetten om eenzaamheid bij jongeren tegen te gaan. Op dit moment zijn de meeste interventies er op gericht om mensen die eenzaam zijn in contact te brengen met anderen, bijvoorbeeld via een maatje of het aanbieden van sociale activiteiten. Een belangrijke les uit het onderzoek is ook dat deze interventies waarschijnlijk niet effectief zijn. De reden daarvoor is dat deze interventies niet ingaan op de onderliggende mechanismen die eenzaamheid veroorzaken. De energie die nu wordt gestoken in het ontwikkelen van initiatieven die gericht zijn op het met elkaar in contact brengen van jongeren, zou dus beter gestoken kunnen worden in het ontwikkelen van effectieve, op maat gemaakte interventies, die de problemen bij de kern aanpakken. Onderzoekers kunnen daar aan bijdragen door kennis te vergaren over de exacte mechanismen die tijdelijke en langdurige eenzaamheid veroorzaken, een effectieve manier te ontwikkelen om eenzame jongeren te screenen zodat de juiste interventie ingezet kan worden en op basis van deze kennis effectieve elementen te identificeren om eenzaamheid aan te pakken. Als jongeren de vaardigheden kunnen leren die hen helpen om te gaan met hun eenzaamheid, kan dat het eenzaamheidsprobleem mogelijk voor generaties verminderen.